

Qoraallada 2008:8

ISSN 1236-2123

ISBN 978-952-00-2711-7 (PDF)

Qoraalkan waa la koobiyeysan karaa, waana la qaybin karaa oo dad kale waa la sii siin karaa.

DARYEELKA AFKA IYO ILKAHA

Adiguba waad ku dadaali kartaa caafimaadka afkaaga iyo ilkahaaga. Waxaadna ugu dadaali kartaa adigoo si caafimaadka u fiican wax u canaya, ilkanaha maalintii labo goor cadayanaya adigoo isticimaalaya daawada cadayga ee fluor ku jirto iyo adigoo si joogto ah markay muddo ka soo wareegtaba u tegeya qolada qaabilsan daryeelka ilkaha. Waalidka waxaa waajib ku ah inay daryeelaan carruurta ilkhooda iyo inay carruurta baraan in ilkaha la cadayo maalintii laba goor.

Adeegyada daryeelka caafimaadka afka

- Xarunta caafimaadka ayaad ka heleysaa adeegyada daryeelka caafimaadka afka. Rugta caafimaadka ee kuugu dhow weydii wixii faahfaahin dheeraad ah ee ku saabsan adeegyada daryeelka caafimaadka ee laga helo xarunta caafimaadka ee degmadaada.
- Carruurta da'doodu 18 sano ka yar tahay lacag la'aan bay u yihiin daryeellada caafimaadka ilkaha ee ay ka helaan xarunta caafimaadka. 18 jirrada iyo dadka 18 sano ka waaweyn daryeelka dartiis waxaa laga qaadaa kharashka macaamiisha ee xarunta caafimaadku dadka ka qaado. Qofka 15 sano buuxiyey, haddii uu ballan lahaa oo uu ballantii isagoon baajin imaan waayo, waxaa laga qaadaa lacag ganaaxa.
- Dhakhtar ilkaha oo birifaati ah waad u tegi kartaa.
- Hay'adda Hawlgabka Qaranka (KELA) ayaa kuu soo celineysa qayb ka mid ah kharashka uu dhakhtarka ilkaha ee birifaatiga ahi kaa qaatay, hase yeeshee ogow lacagta oo dhan laguuma soo wada celinayo. Hay'adda Hawlgabka Qaranka (KELA) ka codso inay kuu soo celiso wixii ay kuu ogoshahay ee ah kharashka dhakhtarka ilkaha birifaatiga ahi kaa qatay.
- Dhakhtarka ilkaha, kalkaalisada daryeelka ilkaha iyo qofka qaabilsan nadaafadda caafimaadka afka ayaa iyagoo koox ahaan u wadashaqeeya qaabilsan hawlaha daryeelka caafimaadka afka.



Goormay fiican tahay inaad u tagto qolada qaabilsan daryeelka ilkaha?

- Haddii ilig ku xanuuno ama uu ciilad yeesho, la xiriir qaybta daryeelka ilkaha ee xarunta caafimaadka ama dhakhtarkaaga ilkaha. Jirrooyinka degdegga ah iyo dhibaatooyinka yimaadda markay wax shil ah dhacaan waxaa daryeelkooda laga helaa meesha heeganka ku qoran.
- Tag baaritaanka caafimaadka afka iyo ilkaha mar walba oo la gaaro wakhtigii joogtada ahaa ee loogu talagalay inaad baaritaanka marto. Waalidku waa inay ku dadaalaan, inay carruurta maraan baaritaanka caafimaadka afka iyo ilkaha.
- Wakhti fiican oo hore ballanta sii qabso. Xaq waxaad u leedahay, inaad daryeel hesho ugu dambayn markay lix bilood ka soo wareegto wakhtigii aad ballanta dalbatay.

Waxaa dhici karta in afka jirradiisu heer xun gaarto, iyadoon cilladuhu ama astaamuhu weli afka ama ilkaha ka muuqan oo aan weli la dareemin. Sidaas darteed waa muhiim inaad si joogto ah u tagto baaritaanada caafimaadka afka. Caafimaadka afka iyo ilkuhu saameyn bay ku leeyihiin caafimaadka qofka oo dhan. Cudurada guud oo ay ka mid yihiin cudurka sonkorta ama cudurka lafaha (reuma) waxay hoos u dhigi karaan caafimaadka afka, ama jirrooyinka afka ayaa xaaladda cuduradaas sii xumayn kara. Dhakhtarka ilkaha iyo qofka qaabilsan nadaafadda caafimaadka afka u sheeg, haddii aad uur leedahay, daawooyinka aad isticimaasho iyo haddii aad jirro qabtid.

Jirrooyinka afka ee badanaa ku dhaca carruurta afkooda

- Carruurta ilkohoodu si dhakhso ah bay daloolu yeelan karaan, marka loo fiiriyo ilkaha dadka waaweyn. Iliga dahaarkiisa sare ee dhalaalka leh ee adag, markuu milmo (lisniin ku dhaco), waxaa bilaama in iliga dalool ku samaysmo. Hase yeeshee inay sidaasi dhacdo waxaa laga hortegi karaa fluor. Fluor-ku waxay ku jirtaa tusaale ahaan daawada cadayga ee fluor-ka leh.
- Waxaa kaloo carruurta ku badan in ilkuhu sidii loogu talagalay aanay isugu qabsamin (cillad qaniinidda ah), taas waxaa lagu daaweeyaa daryeelka toosinta ilkaha.
- Haddii cabbitaanada ah (kookada, fantada iwm.) si joogto ah loo cabbo waxay keenaan, in iliga qaybtiisa dahaarka ah milanto (lisniin ku dhaco) oo uu dalool ku samaysmo iliga.

Ilkuhu haddii ay saliilyoodaan ama ay xanuun yeeshaan waa astaamaha lagu garto in ilugu dalool soo yeelanayo. Mararka qaar way adag tahay inuu qofku isagu dareemo in iligu dalool uu yeelanayo. Markay ilkuhu u soo baxaanba, carruurta waxaa hore kaga bilaaban karta inay ilkihi dalool yeeshaan. Dhakhsaha uu daloolku ku samaysmaana wuu ka degdeg badan yahay sida uu dadka waawyn daloolku ugu samaysmo. Daloolada ilkaha carruurta ku samaysma waxaa lagaga hortegi karaa, iyadoo layska ilaaliyo waxyaabaha yar yar ee la cuno ama la cabbo ee macaanka ah. Si ilmaha ilkihiisu iyo afkiisu u caafimaad qabaan waa in ilkaha maalintii laba mar lagu cadayaa daawada cadayga ee fluor-ku ku jiro. Wax yar oo daawada cadayga ah baa ku filan.

Bakteeriyada jirrooyinka afka keentaa iyadoo candhuufta qofka weyn la socota ayey u gudbi kartaa ilmaha yar. Sidaas darteed alaabta aad ilmaha yar cuntada ku siiso iyo tuttiga beenbeenta ah ee ilmuhu dhuuqo, afkaaga ha gelin. Bakteeriyadu inay faafto waxaa lagaga hortegi karaa, iyadoo ilmaha cuntada lagu siiyo weel iyo alaab isaga u gaar ah, caday u gaar ahna loogu cadayo. Bakteeriyadu waxay ilmaha ugu gudbi kartaa, haddii la dhadhamiyo ilmaha cuntadiisa ama haddii carrabka lagu leefo tuttiga beenbeenta ah ee ilmuhu dhuuqo.

Jirrooyinka afka ee badanaa ku dhaca dadka waaweyn afkooda

- Jirrada cirridku waa cudurka ugu badan ee ah cudurada afka ee dadka waaweyn ku dhaca. Jirrada cirridku waa fashfash ay bakteeriyo keento, oo haddii aan layska daryeelin wuxuu keeni karaa, in qofka ilkuhu ka daataan. Jirrooyinka cirridka ku dhaca waxaa lagaga hortegi karaa oo lagu daryeeli karaa, iyadoo ilkaha maalintii laba mar si fiican loo cadayo.
- Inta badan way dhacdaa, in dadka waaweyn ilkohoodu dalool yeeshaan. Dadka waaweyn ilkohooda jirridoodu si sahlan bay u muuqataa, si fudud bayna dalool u yeeshaan. Ilkuhu inay dalool yeeshaan waxaa kaloo lagaga hortegi karaa, iyadoo la isticimaalo noocyo cunto ah oo aan ilkaha u darnayn.
- Sigaar cabbidu waxay kordhisaa jirrooyinka ku dhaca cirridka iyo xuubabka afka gudihiisa.

Jirrooyinka cirridka ku dhacaa waa cirridfashfash iyo fashfash meel hoose gaara oo loo yaqaan, parodontitis (fashfash ku dhaca salka hoose ee ilugu haysto). Jirrooyinkan haddii aan layska daryeelin waxay keeni karaan inay qofka ilkuhu ka daataan. Bilowga hore markaad cadayanayso ilkaha waxaa ka imaanaya dhiig. Markuu fashfashku sii socdana, qofka neeftiisa ayaa ur xun yeelata.

Maxay tahay sababta ilkaha iyo cirridku u jirradaan?

Ilkuhu inay dalool yeeshaan iyo jirrooyinka cirridka ku dhaca waxaa keena bakteeriya dhegdheg oo kale ah oo aan la dareemin, taasoo maalin walba ku samaysanta ilkaha dahaarkooda sare, bakteeriyadani waa huuro. Bakteeriyadu iliga ayey ku dhegtaa oo ku adkaataa, waxayna noqotaa waxa loo yaqaan dhagax ilkeed. Cirridfashfashka waxaad ku dareemi kartaa, markaad cadayanayso ayaa cirridka waxaa ka yimaada dhiig. Sigaarku jirrooyinka cirridka wuu u sii daran yahay, wuxuuna keenaa inaan astaamihii jirrada la dareemin, sababtoo ah waxaa hoos u dhacaya dhakhsaha wareega dhiigga ee cirridka.

Sonkorta iyo cuntooyinka iyo cabbitaanada ay sonkortu ku jirto oo tusaale ahaan ay ka midka yihiin macmacaanada, cabbitaanada casiirka ah iyo miraha khudaarta ah ee la qallajiyey, waxay keeni karaan in ilkuhu dalool yeeshaan. Caadooyinka cuntaynta ah ee aan caafimaadka u fiicnayn iyo haddii nadaafadda afka la dayaco waxay dhibooto u geystaan caafimaadka afka iyo ilkaha.

Maxaad adigu samayn kartaa si caafimaadka afkaagu u fiicnaado?

Subax walba iyo habeen walba ilkaha ka nadiifi huuradda (bakteeriyada ku dheggen), adigoo isticimaalaya caday jilicsan iyo daawada cadayga ee fluor-ku ku jirto. Meesha cirridka iyo ilkuhu iska galaan iyo ilkaha dhexdoodaba si fiican oo taxader leh u nadiifi.

Waalidku iyagaa masuul ka ah daryeelka ilkaha ee carruurtooda. Ilmuhu markuu da'da iskuulka gaaro buu isagu iskiis u yaqaan inuu ilkaha si fiican u cadaydo. Sidaas darteed ilmuhu waxay u baahan yihiin, inay waalidku caawiyaan.

Ilkaha artifishalka ah ee qofka loo geliyey waxay iyaguna u baahan yihiin in wakhtiyo loogu talagalay oo joogto ah la nadiifiyo, si xuubka afka iyo qofka ilkihiisii caadiga ahaa kuwa uga joogaa ay u ahaadaan kuwo caafimaad qaba.

Maalin walba waa inaad cuntaa quraac, qado, casho casarkii ah iyo cunto yar oo fidkii ah iyo weliba maalintii 1-2 mar oo cunto yar oo fudud ah. Isugeyn maalintii waa inaad wax cuntaa 4-6 mar. Cuntada ka dib waxaa fiican inaad calaashato xanjada xylitoliga leh. Cun

cuntooyin ay noocyada kala duduwan ee nafaqooyinka ahi ku jiraan, harraad (oon) hadduu ku qabtana biyo caadi ah cab.

Nacnaca booskiisa waxaad ku beddelen kartaa waxyaabaha xylitoli-ga ah. Xylitoli-gu waa shay ah alaabta ceyrinka ah ee dabiici ahaanta loo helo, ilkahana wuu difaaca oo wuxuu yareeyaa khatarta ah in ilkaha dalool ku samaysmo.

Qaybta daryeelka ilkaha ayaad ka heleysaa faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan sidaad afkaaga u daryeeli lahayd. Dumarka uurka leh, waalidiinta carruurta yaryar leh, iskuuleyda, waayeelka iyo dadka jirrooyinka kala duduwan qaba, qolo walba waxaa loo sheegaa sida u gaarka ah ee ay tahay inay afkooda iyo ilkohooda u daryeelaan.

Faahfaahin dheeraad ah waxaad ka heleysaa:

- dhakhtarkaaga ilkaha, shaqaalahaaga nadaafadda caafimaadka afka iyo kalkaalisadaada daryeelka ilkaha
- xarunta caafimaadka iyo degmadaada boggageeda internetka
- xafiisyada ay leedahay Hay'adda Hawlgabka Qaranka (KELA) ama www.kela.fi